

vodič za uspešno starenje

**Jelica Petrović, Marija Zotović-Kostić, Jasmina Pekić,
Vesna Gavrilov-Jerković, Jasmina Kodžopeljić,
Ilija Milovanović, Vojana Obradović, Milica Lazić**



vodič za uspješno starenje

**Jelica Petrović, Marija Zotović-Kostić, Jasmina Pekić,
Vesna Gavrilov-Jerković, Jasmina Kodžopeljić,
Ilija Milovanović, Vojana Obradović, Milica Lazić**

šta znači uspešno stariti?	4
aktivnosti svakodnevnog života i uspešno starenje	6
društveno okruženje i uspešno starenje	10
kognitivne promene i uspešno starenje	18
lične karakteristike i uspešno starenje	22

Ubrzano starenje stanovništva postaje globalni trend 21. veka koji je zahvatio sve države sveta. Srbija spada među ostarele zemlje koje se suočavaju sa najvećim izazovima, pre svega zbog nerazvijenih institucija i izraženog starenja stanovništva. Demografske projekcije pokazuju da će do 2052. godine stari u Srbiji činiti trećinu populacije (RZS, 2024). Prema podacima sa poslednjeg popisa stanovništva 2022 godine, na teritoriji Vojvodine 18,44% stanovnika čine oni preko 65 godina, dok je prosečan uzrast 43.6 godine (RZS, 2024). Imajući u vidu da gotovo peti stanovnik Vojvodine ima preko 65 godina, te da u tom smislu možemo očekivati sve snažniji pritisak na mrežu institucionalnih i vaninstitucionalnih kapaciteta, obezbeđivanje i podrška uspešnom starenju zasluđuje posebnu pažnju. Stoga fokus pažnje istraživača i kreatora javnih politika treba da se kreće putem detekcije i aktivacije svih činilaca u ovom procesu kako bi se zajedničkim delovanjem različitih institucija, grupa i pojedinaca omogućilo starim ljudima da uspešno stare i ostanu važan resurs svojim porodicama, društvu i ekonomiji.

Vodič je nastao u okviru projekta ***"Stari u Vojvodini: činioci uspešnog starenja"***, pod pokroviteljstvom Pokrajinskog sekretarijata za visoko obrazovanje i naučnoistraživačku delatnost AP Vojvodine, i predstavlja dopunu tematskog zbornika pod nazivom *"Psihološka perspektiva uspešnog starenja: teorijska pitanja i praktični izazovi"*, u izdanju Filozofskog fakulteta u Novom Sadu. Projekat je proistekao iz želje da dublje razumemo najrelevantnije faktore iz domena društvenog i ličnog konteksta koji su odgovorni za uspešno starenje. Pitanje koje nas je vodilo je koji su to resursi, ali i rizici koji doprinose ili pak otežavaju uspešno starenje. Projekat je realizovan u periodu od 2021. do 2025. godine.

Vodič za uspešno starenje namenjen je svima onima koji rade ili se bave starima, njihovim starateljima i negovateljima, kao i članovima porodice. On sadrži informacije o ključnim pokazateljima uspešnog starenja: fizičkom i mentalnom zdravlju, društvenom okruženju, te psihološkim karakteristikama i procesima adaptacije na promene. Sastavni deo Vodiča čine preporuke i smernice za unapređenje uspešnog starenja kroz pomenute domene.

Zahvaljujemo se svim učesnicima i saradnicima u ovom istraživačkom poduhvatu koji su nam pomogli da prikupimo podatke.

1 šta znači uspešno stariti?



1.1 Šta znači uspešno stariti?

Starenje je dugo bilo posmatrano kao period u kome se samo nižu različiti gubici: osobe se povlače iz profesionalnog angažmana i odlaze u penziju, zdravlje postaje lošije, češća su hronična oboljenja, a učestali su i gubici bliskih i dragih osoba.

U savremenoj psihologiji se sve češće promovira ideja, ali i dokazi da starenje ne mora nužno biti samo period gubitaka. Iskustvo u kontaktu sa starim ljudima iz okruženja nam govori da postoje osobe koje su iskusile različite vrste ovakvih gubitaka, a da uprkos tome ostaju **pozitivne, zadovoljne i optimistične**. Takođe, postoje i one stare osobe koje su visoko funkcionalne, a opet proces sopstvenog starenja ne vide kao uspešan. To nam govori da uspešno starenje podrazumeva uspešnu adaptaciju na različite promene u procesu starenja. Osoba koja uspešno stari, dakle, nije ona koja ne oseća i ne doživljava promene, već ona koja se na promene adaptira i održava najoptimalnije moguće funkcionisanje u različitim domenima svog života, zadržavajući pritom visoko zadovoljstvo svojim životom i pozitivna osećanja.

Koji su najvažniji domeni u kojima očekujemo promene vezane za starenje?

- Fizičko zdravlje i aktivnost
- Kognitivno funkcionisanje
- Socijalni odnosi
- Psihološki procesi i osobine

Na narednim stranicama Vodiča upoznaćemo se sa načinima na koje ove promene mogu uticati na uspešno starenje, kao i sa aktivnostima koje mogu unaprediti proces uspešnog starenja

02

aktivnosti svakodnevnog života i uspešno starenje



2.1 aktivnosti svakodnevnog života i uspešno starenje

Stare osobe se značajno razlikuju prema kvalitetu izvršavanja aktivnosti svakodnevnog života, koje obuhvataju osnovne i instrumentalne aktivnosti. U **osnovne aktivnosti** spadaju svakodnevni zadaci koji su direktno povezani sa fizičkim opstankom pojedinca, kao što su uzimanje hrane, oblačenje, održavanje lične higijene, upotreba toaleta, samostalno kretanje i sl. **Instrumentalne aktivnosti** su, s druge strane, povezane sa kompleksnijim zadacima koji nadilaze nivo zadovoljenja bazičnih bioloških potreba, zadirući u domen samostalnog funkcionisanja pojedinca (raspolaganje novcem, upotreba telefona, obavljanje kupovine, uzimanje terapije, vođenje domaćinstva, kretanje do odredišta i sl.). Sposobnost za obavljanje navedenih aktivnosti različitog nivoa složenosti označava se jedinstvenim terminom – funkcionalni status ili funkcionalna sposobnost osobe.

Funkcionalne sposobnosti su se u psihološkim istraživanjima pokazale kao jedan od najsnažnijih činilaca mentalnog zdravlja u starijem dobu. Što osoba ima više poteškoća u funkcionalnim sposobnostima potrebnih za svakodnevno funkcionisanje, to je pod većim rizikom za razvoj depresivnih simptoma i smanjeno zadovoljstvo životom.

- Rezultati na uzorku starih iz Vojvodine pokazuju da je funkcionalnost relativno očuvana, sa **polovinom uzorka** koja nema nikakve funkcionalne teškoće.
- Na svim ispitivanim aktivnostima dobijeni su visoki procenti ispitanika koji su u stanju da ih vrše samostalno ili uz malu pomoć, od **99% (za aktivnost hranjenja) do 53% (za teže kućne poslove)**.
- Ispitanici najlakše obavljaju osnovne dnevne aktivnosti, dok su manje samostalni u instrumentalnim dnevnim aktivnostima.
- Najviše pomoći je potrebno oko obavljanja težih kućnih poslova, a zatim pranja, peglanja i kupovine.



Dobar funkcionalni status je preduslov za složenije zadatke koji aktivno doprinose **socijalnoj uključenosti, psihološkoj dobrobiti i doživljaju lične ostvarenosti**, što ih čini ključnim sadržajem uspešnog starenja. Funkcionalni status, međutim, govori o tome šta je osoba sposobna da uradi, ali ne opisuje stvarne svakodnevne aktivnosti koje se praktikuju. Stoga je u istraživanjima potrebno posebno ispitiati svakodnevni život starih, a programe čiji je cilj podrška uspešnom starenju usmeriti na podsticanje starih osoba da iskoriste svoje funkcionalne sposobnosti za mentalno stimulativne i socijalno angažujuće zadatke, kao što su **čitanje, učenje novih veština, učešće u kulturnim i društvenim događajima i sl.**

- Rezultati na uzorku starih iz Vojvodine pokazuju da su najzastupljenija aktivnosti, prisutne svakodnevno kod 90% ispitanika, **gledanje TV i/ili slušanje radija**.
- Svakodnevno je kod više od 50% ispitanika prisutno **održavanje kontakta sa rodbinom i prijateljima i obavljanje kućnih poslova**, a kao povremena aktivnosti praktikuje se i posećivanje rodbine i prijatelja.
- Ispitanici sa boljim funkcionalnim statusom imali su i više aktivnosti, kako onih usmerenih na kuću i porodicu, tako i onih koje se odvijaju van porodičnog okruženja.
- Među starim osobama u našem uzorku najmanje je zastupljeno **igranje igrica, izlasci u bioskop ili pozorište, učestvovanje u radu nekog udruženja (klubovi penzionera, rekreacija, hor) i volontiranje**.
- Na osnovu rezultata je zaključeno da su društvene i kreativne aktivnosti, koje su važan aspekt u definisanju uspešnog starenja, kod naših ispitanika zastupljene sa dosta niskom učestalošću.

Važan činitelj funkcionalnosti jeste i **fizička aktivnost**, koja se posebno izdvaja kao faktor zdravog i optimalnog starenja.

Poslednjih dvadeset godina, fizička aktivnost se sve više spominje u kontekstu očuvanja i unapređenja mentalnog zdravlja. Davno su još zabeleženi pozitivni efekti fizičke aktivnosti na **raspoloženje, smanjenje stresa, anksioznosti i depresivnosti** i kod starijih osoba.

Kontinuirana fizička aktivnost kod starih osoba je povezana sa boljim fizičkim sposobnostima, manjim rizikom od hroničnih bolesti, boljim mentalnim zdravljem i učestalijim socijalnim interakcijama koje doprinose doživljaju pripadnosti. Fizičke vežbe su se pokazale povezanim sa unapređenjem kognitivnih funkcija kod zdravih odraslih osoba i starijih osoba, čak i kod osoba sa blažim oblicima demencije. U tom smislu, potrebno je ići u pravcu uklanjanja barijera, materijalnih i psiholoških, i stvaranju veće ponude rekreativnih aktivnosti za starije osobe, te njihovo promovisanje u pozitivnom svetlu.



03

društveno okruženje i uspešno starenje



3.1 kako šire društveno okruženje utiče na uspešno starenje?

Širi društveni faktori koj podstiču uspešno starenje su **kulturološki, socio-ekonomski i infrastrukturni**. To podrazumeva promociju uvažavanja i brige o starima, razvijen sistem socijalne i zdravstvene zaštite, te infrastrukturu koja omogućava i podstiče aktivnost starih. Nasuprot tome, društva u kojima dominiraju predrasude o starima predstavljaju najznačaniji faktor rizika za uspešno starenje.

Jedan od najraširenijih oblika društvene diskriminacije je poznat pod nazivom **ejdžizam** (eng. ageism). On predstavlja sistematske stereotipije, a zatim i prateće diskriminatorno ponašanje prema starima.

Osnovna karakteristika stereotipa je da se lako šire i prodiru u društvene stavove i tako utiču na formiranje predrasuda. Sprovođenje predrasuda, akcija i delovanje u tom smeru predstavlja diskriminaciju. Diskriminacija može biti pojedinačna, ispoljena u svakodnevnim međuljudskim odnosima, ili pak institucionalna, šira, društvena (uskraćivanje ili nedostupnost određenih zdravstvenih, socijalnih i drugih usluga).

Koji su najzastupljeniji stereotipi o starima?

- Svi stari ljudi su bolesni, senilni ili depresivni
- Svi stari ljudi pokazuju negativne promene u ličnosti
- Svi stari ljudi su radno neaktivni i ne pružaju nikakav doprinos porodici i društvu

Ejdžizam vodi ka tome da se stare osobe omalovažavaju i prikazuju kao manje vredni članovi društva. Ovakvi stavovi se (nekritički) široko prihvataju i na različite načine prenose na nove generacije.



Predrasude i stereotipi se mogu širiti i indirektnim putem: putem mas-medija. U takvom okruženju, stara lica bivaju marginalizovana i dodatno obeshrabrena.

Jedan od najnegativnijih efekata vezanih za predrasude je fenomen „**samoispunjavajućeg proročanstva**“: ako društvo propagira stereotipe i predrasude prema starima, doživljavajući ih kao nekorisne članove društva, stari ljudi će nesvesno potvrđivati već uspostavljenu sliku o sebi i svojoj grupi tako što će se povlačiti i dodatno pasivizirati.

Usvojeni negativni stereotipi takođe utiču na to kako stariji ljudi ocenjuju svoje živote: izloženost ejdžizmu rađa negativan pogled na ličnu budućnost i smanjenu volju za životom.

- Rezultati na uzorku starih iz Vojvodine pokazuju da je doživljaj izloženosti i diskriminaciji (doživljaj da osoba dobija lošiju ili neadekvatnu uslugu zbog godina i da nije tretirana s poštovanjem) veoma redak.
- Međutim, ukoliko stara osoba ima doživljaj izloženosti diskriminaciji, to će značajno doprineti smanjenju zadovoljstva životom i povećanju depresivnog afekta.

3.2 uže društveno okruženje i uspešno starenje

Već tokom kasnog odraslog doba, a naročito u starosti, evidentno je da dolazi do sužavanja socijalne mreže, tj broja ljudi sa kojima održavamo kontakte. Jedan od razloga su svakako gubici koji su povezani sa starenjem: **smanjenje društvenih uloga, smrt supružnika, prijatelja i članova porodice** i povećana funkcionalna ograničenja usled bolesti koja smanjuju socijalnu uključenost.

Starije osobe koje su bolje integrisane u socijalnu mrežu i imaju zadovoljavajuće odnose sa drugima imaju tendenciju da **duže žive, imaju bolje mentalno i fizičko zdravlje**. Stoga, suženje socijalne mreže može predstavljati ozbiljan faktor rizika za subjektivno blagostanje starih, jer to često podrazumeva nedostatak različitih resursa i izvora podrške. Kada se socijalne mreže drastično suze i učestalost kontaktiranja sa drugim osobama postane veoma niska, te i socijalna podrška izostaje, govorimo o **socijalnoj izolaciji**. Ona podrazumeva neadekvatan i nezadovoljavajući kvantitet i/ili kvalitet interakcija sa drugim ljudima. S druge strane, smanjenje socijalne interakcije i sužavanje socijalne mreže u kasnijem dobu delom je i rezultat selekcije: strateški se biraju smisleni, dugoročni odnosi u kojima postoji pozitivna emocionalna razmena. Tako, iako socijalne mreže starih mogu biti uže, odnosi sa pojedincima su obično emocionalno bliskiji.

Međutim, ako osoba ima doživljaj nesklada između željenog i ostvarenog broja socijalnih kontakata i/ili stepena bliskosti u tim odnosima, reč je o **usamljenosti**. Stoga je izuzetno bitno razumeti važnost barem jednog, bliskog, ličnog odnosa u starosti kojim bi se zadovoljila potreba za **intimnošću i emocionalnom sigurnošću**.

- Rezultati na uzorku starih iz Vojvodine pokazuju da stari nisu u riziku od socijalne izolacije – prosečno imaju do 3 osobe u krugu prijatelja i porodice sa kojima redovno kontaktiraju, osećaju bliskost i mogu da računaju na njihovu pomoć.
- Učestali kontakti sa članovima porodice predstavljaju najznačajniji zaštitni faktor za zadovoljstvo životom i prevenciju depresije kod starih.
- Osećaj usamljenosti se pokazao kao ključni faktor koji smanjuje pozitivne i povećava negativne emocije na uzorku starih iz Vojvodine.



3.3 šire društvene intervencije

Borba protiv ejdžizma nije samo pitanje zaštite prava starijih, već i stvaranja okruženja u kojem svi članovi društva imaju pravo na aktivnu participaciju i dostojanstven život. Sistematskim delovanjem svih društvenih struktura, od lokalne zajednice do državnog nivoa, u velikoj meri se može doprineti uspešnom starenju.

Najšire gledano, **javne politike i zakonodavna zaštita** su među najvažnijim strategijama u borbi protiv ejdžizma. U Srbiji postoji **Zakon o zabrani diskriminacije**, kojim je obuhvaćena i zabrana diskriminacije na osnovu starosnog doba. Sem zakonodavnih okvira potrebne su javne politike usmerene na kreiranje programa koji omogućavaju starima da duže ostanu aktivni – kroz fleksibilne oblike rada, volontiranje i promociju celoživotnog učenja. To se može učiniti kroz uvažavanje iskustva starijih u radnom okruženju i javnom životu, te kroz njihovo uključivanje u različita savetodavna tela, udruženja i institucije gde mogu dati svoj doprinos.

Obrazovne intervencije koje su usmerene na prepoznavanje i preispitivanje ejdžizma (javne tribine, edukacije za život i rad sa starima) značajno menjaju lična i kolektivna uverenja o starima.

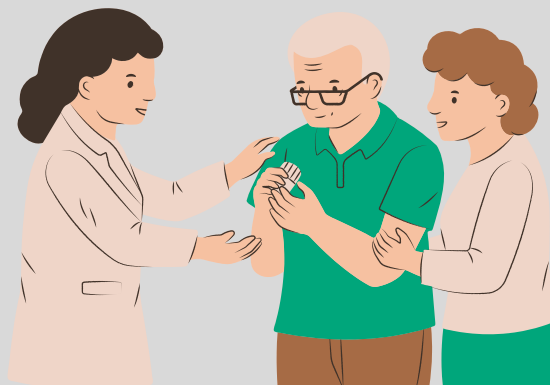
S obzirom na enorman uticaj medija na oblikovanje slike o starima, moćno sredstvo predstavljaju realističniji i pozitivniji **medijski sadržaji** koji se tiču starih osoba. Na taj način se značajno menja slika koju javnost ima o starima, ali i autopercepcija samih starih osoba. Stoga je važno da mediji promovišu stare kao aktivne i vredne članove društva, kao i njihove afirmativne životne priče.

Međugeneracijski programi koji su orijentisani na negovanje međusobnog poštovanja među generacijama i promovisanje učešća starijih ljudi u društvu, vrednovanje njihovih znanja i veština u najvećoj meri redukuju predrasude.

Međugeneracijska solidarnost

podrazumeva uspostavljanje veza i odnosa kako unutar pojedinačnih porodica, tako i u okvirima lokalnih zajednica i društava. Svi ovakvi programi uključuju povećanje frekvencije kontakta između starih i mladih, te interakciju koja podrazumeva razmenu znanja i iskustava (zajedničke volonterske, kulturne, sportske ili društveno korisne akcije) čime doprinose redukciji stereotipa i prerasuda, kao i prevenciji socijalne izolacije i usamljenosti.

Podsticanje otvaranja klubova, radionica, mesta na kojima stariji mogu provoditi kvalitetno vreme i širiti svoju socijalnu mrežu značajno doprinosi prevenciji socijalne izolacije. Takođe organizacija **volonerske mreže** koja bi imala za cilj posećivanje starih u samačkim domaćinstvima, kao i formalni servisi emocionalne podrške za stare mogu biti višestruko korisni.





3.4 Intervencije usmerene na porodicu

Porodično okruženje i kvalitetni odnosi sa članovima porodice predstavljaju najvažniji izvor zadovoljstva kod starih. Stoga je najvažniji zadatak porodice **razumevanje specifičnih potreba starih i promena koje su pratioci starenja**, te svest o veličini uticaja na kvalitet života starih.

Imajte na umu da različite promene mogu narušiti osećaj kompetencije i korisnosti, i time uticati na povlačenje i izolaciju starih. Podrška u **specifičnim životnim krizama i događajima** je ključna. Tako na primer, prestanak radnog odnosa i smrt partnera neretko znači slabljenje ili pak potpuni gubitak socijalnih kontakata. Promena životnog okruženja (npr. preseljenje u starački dom) i teškoće u komunikaciji zbog problema sa sluhom ili govorom, kao i teže hronične bolesti često dovode do osećanja starih da su teret svojim porodicama i posledičnog povlačenja i izolacije. Tada posebno obratite pažnju na *znake usamljenosti i izolacije* (povlačenje, bezvoljnost, prestanak brige o sebi, otuđenje, gubitak smisla).

Održavanje redovnih kontakata i poseta, uključivanje starijih u porodične događaje, šetnje, zajedničke obroke je od izuzetne važnosti. Frekvencija ovakvih kontakata (a ne nužno trajanje) je po pravilu najvažnija za stare.

Ne koristite omalovažavajuće izraze koji podstiču ejdžizam („mator“, „zaboravan“), niti uvredljive šale vezane za stare, već pokažite **uvažavanje** prema njihovim godinama i iskustvu.

Pružite **podršku** u pronalaženju adekvatnog vršnjačkog okruženja: udruženja penzionera, kulturnih centara, crkvenih ili humanitarnih aktivnosti.

Podstičite ih da stvaraju i održavaju dnevnu rutinu i hobije koji uključuju druge ljude i učenje novih stvari (izleti, kursevi iz umetnosti, zanata, grupe samopomoći). Pomozite da ovladaju tehnologijom (video-pozivi, društvene mreže).

Reciprocitet je veoma važan kada je u pitanju socijalna podrška. Pokažite da su stariji važni i potrebni porodici, te da imaju ulogu (npr. briga o unucima), i naročito ističite ono što su njihove kompetencije: zapisujte njihove kulinarske recepte, pokažite interesovanje i podstičite ih da pričaju mlađima o porodičnom i kulturno – istorijskom nasleđu, i naročito o svom životu, izborima i prošlim vremenima.



04

kognitivne promene i uspešno starenje





4.1 kognitivne promene i uspešno starenje

Kognitivna rezerva je sposobnost mozga da se prilagodi promenama koje dolaze sa starenjem ili oštećenjima. Ona objašnjava zašto dve osobe sa sličnim oštećenjem mozga mogu pokazivati različite sposobnosti pamćenja, pažnje i snalaženja u svakodnevnom životu.

Drugim rečima, mozak sa većom rezervom uspeva duže da „maskira“ simptome kognitivnog opadanja i zadrži viši nivo funkcionalnosti u svakodnevnim aktivnostima.

Kognitivna rezerva se stvara i razvija tokom čitavog života, a zasniva se na kombinaciji **obrazovanja, složenosti posla i aktivnog učešća u slobodnim aktivnostima**. Dok su školovanje i profesionalni angažman vremenski ograničeni, slobodne aktivnosti mogu se praktikovati tokom celog životnog veka, pa čak i započeti u poznim godinama. Upravo zato imaju ključnu ulogu u održavanju mentalne vitalnosti.

4.2 Šta praktično doprinosi kognitivnoj rezervi?

- **Kognitivne aktivnosti:** čitanje, rešavanje ukrštenica i zagonetki, pisanje, učenje stranih jezika ili novih veština.
- **Socijalni kontakti:** razgovori, druženja, volontiranje ili zajednički hobiji, što istovremeno podstiče i kognitivne i emocionalne funkcije.
- **Fizičke aktivnosti:** šetnje, pešačenje u prirodi, vežbe koje uključuju orijentaciju u prostoru (npr. kretanje bez mape ili GPS-a) stimulišu istovremeno i motorne i mentalne funkcije.
- **Obogaćeno okruženje:** uključivanje raznovrsnih aktivnosti koje istovremeno angažuju pažnju, pamćenje i motoriku. To su situacije koje „izvode mozak iz zone komfora“ i podstiču ga da se prilagođava novim izazovima. Konkretni primeri uključuju:
 - ples uz učenje i pamćenje novih koraka,
 - sviranje instrumenta ili pevanje,
 - kreativne hobije poput slikanja, šivenja ili vajanja,
 - društvene igre (šah, karte, kvizovi),
 - pripremu jela prema receptu, gde osoba mora da prati uputstva.
- **Digitalni alati:** aplikacije i softverski programi za trening mozga, poput aplikacije za vežbanje memorije i pažnje, programa za učenje stranih jezika, logičke i matematičke igre ili virtuelne simulacije koje razvijaju prostornu orijentaciju. Prava korist se postiže kada su zadaci dovoljno izazovni da stimulišu mozak, ali ne i toliko teški da deluju demotivišuće, pa se izbor alata treba uskladiti sa ličnim sklonostima i ciljevima korisnika.

Najbolje rezultate daju **multimodalni programi**, koji kombinuju različite vrste aktivnosti i uključuju kontinuirani angažman.

Važno je da ove aktivnosti budu dugoročne i prilagođene osobi – one koje su prijatne i motivišuće imaju najveći efekat.

Praktična poruka je vrlo jasna: **aktivno uključivanje u mentalno i fizički stimulativne aktivnosti, uz redovne socijalne kontakte, predstavlja najsigurniji put ka očuvanju mentalne vitalnosti u starijem dobu.**





05

lične karakteristike i uspešno starenje

5.1 Šta je rezilijentnost starih?

Na prethodnim stranicama je istaknuto da je u poslednje vreme u naučnim disciplinama koje se bave starim osobama došlo do pomeranja fokusa sa shvatanja i definisanja starosti kao perioda slabosti, bolesti i funkcionalnog opadanja i tretmana usmerenog na lečenje simptoma ka prepoznavanju starosti kao perioda **sa potencijalima za adaptaciju** i razvijanja intervencija koje za cilj imaju podršku razvoju rezilijentnosti.

Zašto je korisna ova promena fokusa pri definisanju starosti i pri kreiranju intervencija usmerenih ka starim osobama?

Zato što ova pozitivna perspektiva u poređenju sa ranijim **modelom deficita i propadanja** omogućava i podstiče veće ulaganje napora u prepoznavanje različitih spoljašnjih i unutrašnjih snaga i resursa starih i u kreaciju i evaluaciju strategija koje promovišu zdravo i uspešno starenje i efikasniju integraciju starih u društveni život.

Kad govorimo o adaptacionim potencijalima za uspešno starenje prvenstveno mislimo na **rezilijentnost**, odnosno na sve one faktore koji omogućavaju starijim osobama da se prilagode na brojne izazove koje donosi pozno životno doba. Negovanjem i podržavanjem psihološke otpornosti, starima se olakšava suočavanje sa brojnim izazovima i očuvanje i zaštita kvaliteta života od potencijalnih pogoršanja koja su veoma verovatna u ovom periodu.

U ranijoj literaturi rezilijentnost se izučavala kao retka pojava, kao specifična obdarerost, takozvanih čvrstih, žilavih osoba da prevaziđu efekte intenzivnih stresora. Danas razumemo da je rezilijentnost sposobnost koju može da razvije svaka osoba, da ne zavisi samo od personalnih karakteristika nego i od dostupnosti različitih spoljašnjih resursa, od interpersonalne do institucionalne podrške.

U tom smislu, **rezilijentnost** predstavlja izuzetno dinamičan i kompleksan skup brojnih kognitivnih i afektivnih mehanizama i bihevioralnih strategija koje mogu da se uče i razvijaju i koje omogućavaju osobi da održava dobar kvalitet života i adekvatan nivo blagostanja čak i u situacijama koje su stresne, nepovoljne, averzivne ili traumatske.

Kod starih osoba, rezilijentost je prvo razmatrana u kontekstu velikih gubitaka poput smrti partnera, članova porodice i prijatelja ili ozbiljnih bolesti i invaliditeta. Danas se uloga i značaj sposobnosti oporavka i mobilizacije svojih snaga i resursa u funkciji adaptacije u nepovoljnim okolnostima, razmatra i kada su u pitanju i sitniji izazovi koji svakodnevno iscrpljuju stare osobe i dovode do povećanog stresa kao što je ispunjavanje dnevnih obaveza u uslovima brojnih fizičkih, kognitivnih i socijalnih promena koje se uobičajeno dešavaju kod najvećeg broja starih osoba.

Rezilijentnost starih osoba se ne odnosi na odsustvo izazova, poteškoća i problema nego na sposobnost da se u prisustvu tih problema pronađu načini očuvanja, oporavka ili unapređenja blagostanja i smislenog funkcionisanja.

5.2 Zašto je važno podržati rezilijentnost starih?

Promene sa kojima se suočavaju stare osobe su velike, a neke su i ireverzibilne. Pored ličnih gubitaka kao što su smrt partnera, prijatelja ili članova porodice, važno je pomenuti i smanjenje društvenih uloga, povlačenje iz profesionalnog života i sužavanje socijalnih mreža. Ovo je često praćeno opadanjem društvenog uticaja i slabljenjem finansijske moći.

Ovakve promene mogu imati snažne efekte na zadovoljenje bažičnih psiholoških potreba za autonomijom, kompetencijom i socijalnom povezanošću te zahtevaju prilagođavanja na nivou svakodnevnih rutina, socijalnih relacija, doživljaja svojih ličnih i društvenih uloga i svog identiteta.

U današnje doba značaja i prisutnosti virutalne realnosti, stare osobe mogu biti dodatno frustrirane nemogućnošću da se uključe u tu realnost i da prate brze promene u načinima na koje se komunicira i na koje se obavljaju svakodnevne obaveze, što može da pojača njihov osećaj zavisnosti od okoline i da dovede do frustracije prirodnih potreba za nadležnošću i kontrolom.

Stare osobe mogu imati problem da isprate brze promene u sistemima verovanja i vrednosti koje karakterišu savremeni svet što može pojačati osećaj nesnađenosti, nepripadanja, usamljenosti i da ih je "vreme pregazilo".

Osobe koje uspevaju da nađu svrhu i smisao u životu, koje razvijaju optimistična očekivanja i nadu, koje osećaju da imaju kontrolu nad životom i da su nadležni za mnoga pitanja uprkos objektivnim poteškoćama, koje imaju doživljaj samoefikasnosti i samopoštovanja, koje češće osećaju pozitivne emocije i zahvalnost za male stvari, koje su uspostavile integrisan i celovit identitet, koje su zadržale interesovanje za različite delatnosti i druge ljude i koje su uglavnom zadovoljne životom i pored doživljenih gubitaka, imaju značajno manji rizik od razvoja hroničnih oboljenja, psihičkih i interpersonalnih poteškoća, kao i niži rizik od prevremene smrtnosti.

U dosadašnjim istraživanjima faktora koji doprinose uspešnom starenju posebno se ističe povezanost snažnog **osećaja svrhe i smisla** sa produženjem životnog veka i boljim zdravstvenim ishodima, dok različite vrste narušenih socijalnih odnosa – usamljenost, izolacija ili život u samačkom domaćinstvu – povećavaju rizik od bolesti i smrtnosti. Ovo rezilijentnost čini izuzetno važnim ciljem i metom interventnih programa sa starima.

Meta-analitičke studije pokazuju da su faktori rezilijentnosti podložni promenama i da se mogu jačati kako ciljanim intervencijama tako i blagom promenom stava socijalnog okruženja prema starima, te da je od izuzetnog značaja podržati i pomoći stare osobe da ojačaju unutrašnje snage i da koriste spoljašnje resurse.



koje su unutrašnje i spoljašnje

5.3 komponente rezilijentnosti i kako su povezane sa blagostanjem?

Da bi se razumelo kako stariji uspešno odgovaraju na sve ove izazove, potrebno je razmotriti unutrašnje i spoljašnje komponente rezilijentnosti.

- **Unutrašnje komponente** obuhvataju psihološke resurse poput svrhe u životu, optimizma i zadovoljstva, ali i sposobnosti samoregulacije, samoefikasnosti, pozitivnog konotiranja događaja i proaktivnog suočavanja sa problemima. Ove komponente funkcionišu kao zaštitni mehanizmi koji omogućavaju starijima da postave realne ciljeve i da svoje ponašanje usklade sa vrednostima i namerama koje su im važne. Pozitivne emocije poput radosti, ponosa ili zahvalnosti, kao i svesno korišćenje sopstvenih snaga i talenata, dodatno doprinose ravnoteži i stabilnosti. Veoma važnu ulogu ima i kognitivna rezerva koja se gradi tokom života kroz obrazovanje, čitanje, mentalne igre ili učenje novih veština. Sve ovo zajedno podiže osećaj kontrole, smisla i koherentnosti, što je direktno povezano sa boljim mentalnim i fizičkim zdravljem.
- **Spoljašnje komponente** rezilijentnosti odnose se na društvene i kontekstualne resurse. Tu spadaju socijalne veze – njihova struktura, učestalost i kvalitet, kao i percipirana podrška koju stariji dobijaju od drugih. Dokazi pokazuju da su stariji koji imaju redovne kontakte i osećaju se podržano manje izloženi riziku od demencije, kardiovaskularnih bolesti i prevremene smrti. Angažman u zajednici i aktivno učestvovanje u društvenom životu dodatno jačaju emocionalno i kognitivno zdravlje, dok okruženja koja omogućavaju aktivno starenje, u skladu sa okvirom Svetske zdravstvene organizacije, stvaraju uslove da stariji nastave da rade ono do čega im je stalo i time održavaju osećaj smisla i korisnosti.

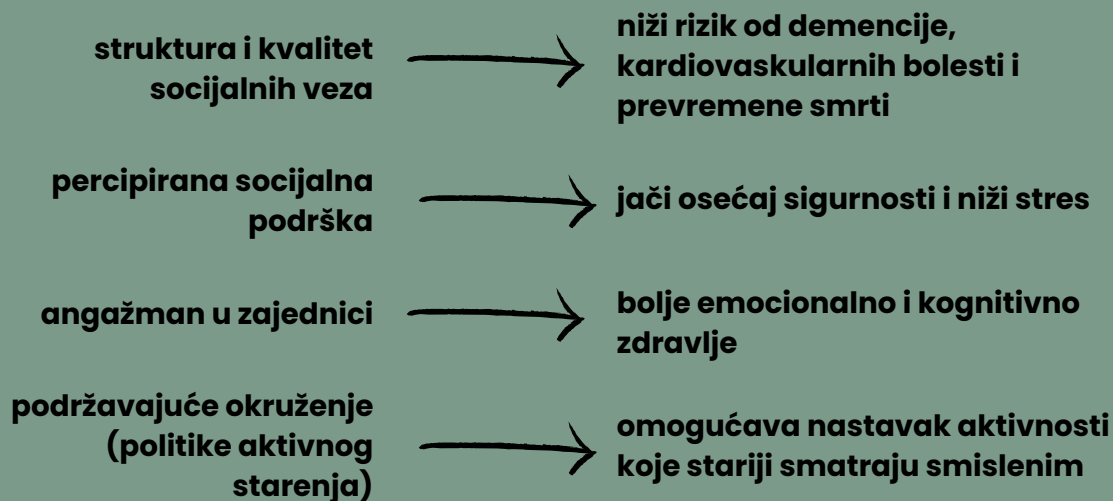


Empirijski nalazi jasno ukazuju na protektivnu prirodu ovih unutrašnjih i spoljašnjih resursa. Na primer, svrha u životu predviđa nižu smrtnost, optimizam i pozitivne emocije povezani su sa manjom učestalošću hroničnih oboljenja, dok zdrava ponašanja poput fizičke aktivnosti, zdrave ishrane i prestanka pušenja višestruko smanjuju rizik od invaliditeta.

Kognitivna aktivacija i trening održavaju i razvijaju kognitivne rezerve, dok socijalna participacija i učestali kontakti sa drugima značajno smanjuju rizik od kognitivnog pada i smrtnosti.

Intervencije koje su usmerene na jačanje ovih resursa pokazuju obećavajuće rezultate. Posebno su efikasne one koje **kombinuju psihološke i socijalne aspekte i odvijaju se u grupnom formatu**. Takve intervencije ne samo da povećavaju životno zadovoljstvo, sreću i kvalitet sna, već smanjuju i simptome anksioznosti i depresije, dok dodatno podstiču radno pamćenje i druge kognitivne funkcije.

Primer sveobuhvatnog pristupa je program „Mental Fitness“ koji kombinuje principe pozitivne psihologije i zdravih životnih stilova. On obuhvata rad na identitetu i samoprihvatanju, mapiranje ličnih snaga, vođenje dnevnika zahvalnosti, vežbu „najbolji mogući ja“, investiranje u odnose i negovanje praksi ljubaznosti. Program se realizuje u grupnom formatu u lokalnim centrima i onlajn okruženjima, a vodi ga tim obučених facilitatora. Iako su rezultati i iskustva učesnika vrlo ohrabrujući, potrebno je dodatno evaluiranje ovakvih inicijativa.



prediktori

empirijski nalazi

načini delovanja

svrha u životu

niža smrtnost i bolji
zdravstveni ishodi

podsticati aktivnosti koje
jačajo osećaj smisla

optimizam i pozitivne
emocije

manji rizik od hroničnih
bolesti

razvijati zahvalnost,
ljubaznost, pozitivno
konotiranje

zdrava ponašanja
(aktivnost, ishrana,
prestanak pušenja)

višestruko niži rizik od
invaliditeta i hroničnih
oboljenja

promovisati, nagrađivati i
olakšavati zdrave stilove
života

kognitivna aktivacija

održava i razvija kognitivne
rezerve

obrazovne aktivnosti,
mentalne igre, učenje novih
veština

socijalna participacija

niži rizik od demecije i smrti

organizovati društvene i
zajedničke aktivnosti,
upotreba komunikacionih
tehnologija, volonterizam

5.4 preporuke

Kako bi rezilijentnost starijih bila osnažena, potrebno je delovati na više nivoa.

- **Donosioci odluka** imaju zadatak da smanje strukturni jaz i prilagode zdravstvene, obrazovne i socijalne institucije demografskim promenama.
- **Javne politike** treba da se usmere na kreiranje programa koji omogućavaju starijima aktivno učešće, bilo kroz fleksibilne oblike rada, volontiranje ili celoživotno učenje, a treba favorizovati grupne i socijalno umrežene programe jer oni donose najveće koristi. Ovo se najbolje postiže kroz osnivanje različitih klubova za stare osobe koji omogućavaju prisustvo stručnjaka i volontera kao i snažnu upućenost korisnika jednih na druge i usmeravanje na aktivnosti koje imaju efekte kako na stare tako i na širu zajednicu. Ovakvi klubovi su usmereni na rekreativne, kulturne, umetničke, edukativne i sportske aktivnosti, ali i psihosocijalne suportivne intervencije.
- Kao efikasni se pokazuju i programi koji edukuju starije osobe za različite **edukativno-savetodavne volonterske aktivnosti** sa osobama koje imaju neke specijalne potrebe. Rezultate daju i programi privremenog ili honorarnog zapošljavanja starih osoba u deficitarnim delatnostima.



- **Stručnjaci koji rade sa starijima** treba da u fokus stave na snage i potencijale, a ne samo simptome, i da integrirano koriste principe pozitivne psihologije, kognitivno-bihevioralne i interpersonalne terapije.
- Kad god je moguće, efikasnije je organizovati grupne forme rada koje obezbeđuju snažno osećanje pripadnosti i povezanosti u svrhu reparacije socijalne umreženosti starih i preveniranja osećanja usamljenosti i izolovanosti.
- **Porodice i zajednice** su pozvane da održavaju učestale i kvalitetne kontakte sa starijima, da im pomažu u uključivanju u društvene aktivnosti kroz prepoznavanje već postojećih kompetencija kao i učenje novih veština.
- **Mladi članovi porodice** su pozvani da podrže svoje starije članove u ovladavanju savremenim komunikacionim tehnologijama. Kao efikasnije se pokazuju one aktivnosti članova porodice koje će restaurirati osećaj kompetencije i važnosti starih osoba. Važno je podsticati starije osobe da pričaju o svojim iskustvima i pomoći im da formiraju narative koji su optimistični i koji naglašavaju kompetencije, osećaj ponosa i samopoštovanja i koji obezbeđuju doživljaj smislenosti egzistencije.
- Istraživanja pokazuju da je jedan od najvažnijih zadataka starog doba uspostavljanje osećaja celovitosti, smislenosti i svrhovitosti svog života i refokusiranje na ciljeve koji su socijalni u svojoj osnovi. Aktivnosti koje se pokazuju kao povezane sa većom otpornošću i boljim oporavkom u averzivnim situacijama su negovanje optimističkog kognitivnog stila uspostavljanje zdravih navika i uspostavljanje i održavanje svoje jasne pozicije u relevantnim grupama, i u porodici i van nje.

ciljna grupa	strategije
donosioci odluka	prilagođavanje institucija demografskim promenama; podrška programima sa socijalnom komponentom; razvoj politika aktivnog i zdravog starenja
stručnjaci (psiholozi, zdravstveni i socijalni radnici, volonteri pri nevladinim organizacijama, terapeuti)	fokus na snage i potencijale; uključivanje pozitivne psihologije, kognitivno-bihevioralne i interpersonalne terapije
porodica i okruženje	održavanje učestalih i kvalitetnih kontakata; podsticanje na učešće u aktivnostima; podrška učenju novih veština
sami stari	negovanje svrhe i optimizma; usvajanje zdravih navika; redovno učestvovanje u društvenom životu, uključivanje u aktivnosti zajednice usmereno na poboljšanje statusa starih osoba; volontiranje

Jelica Petrović, Marija Zotović-Kostić, Jasmina Pekić,
Vesna Gavrilov-Jerković, Jasmina Kodžopeljić,
Ilija Milovanović, Vojana Obradović, Milica Lazić

Novi Sad, 2025.
UNIVERZITET U NOVOM SADU
FILOZOFSKI FAKULTET
21000 Novi Sad
Dr Zorana Đinđića 2
www.ff.uns.ac.rs



Za izdavača
Prof. dr Milivoj Alanović, dekan

Dizajn
Milica Lazić

ISBN
978-86-6065-944-8

<https://digitalna.ff.uns.ac.rs/sadrzaj/2025/978-86-6065-944-8>

Vodič je nastao u okviru projekta **“Stari u Vojvodini: činioci uspešnog starenja”**, pod pokroviteljstvom Pokrajinskog sekretarijata za visoko obrazovanje i naučnoistraživačku delatnost AP Vojvodine, i predstavlja dopunu tematskog zbornika pod nazivom **“Psihološka perspektiva uspešnog starenja: teorijska pitanja i praktični izazovi”**, u izdanju Filozofskog fakulteta u Novom Sadu.

Nijedan deo ovog Vodiča ne sme se reprodukovati, ni prenositi u bilo kom obliku, niti bilo kojim sredstvima –elektronskim, mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili na drugi način, u bilo koji informatički sistem za skladištenje i korišćenje bez prethodne dozvole vlasnika prava.

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

159.922.6-053.9(036)

VODIČ za uspešno starenje [Elektronski izvor] / autori Jelica Petrović ... [et al.]. -
Novi Sad : Filozofski fakultet, 2025

Način pristupa (URL): <https://digitalna.ff.uns.ac.rs/sadrzaj/2025/978-86-6065-944-8>. -
Nasl. sa naslovnog ekrana. -
Opis zasnovan na stanju na dan 19.9.2025. - Bibliografija.

ISBN 978-86-6065-944-8

а) Стари људи -- Психолошки аспект -- Водичи

COBISS.SR-ID 175901193

